



# こんだてよていひょう

2019  
三島市立錦田小学校



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品	
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品				
8 (月)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう ココアとカスタード クリームを使っ ています。	ぎゅうにゅう	たまご・スキムミルク	627 24.9	こむぎこ スキムミルク たまご	海藻類 種実類	
	2年生	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう					
	3年生	こまつなぶたどん	こめ・むぎ	ぶたにく				こまつな・たまねぎ・にんにく しょうが
	6年生	ぐたくさんじる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ				ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ
	おこめでスイートポテト	さつまいも・さとう・こめこ ショートニング	とうにゅう・かんてん					
9 (火)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		639 22.5	スキムミルク こなチーズ	緑黄色野菜 豆・豆製品	
	2年生	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう					
	3年生	チキンカレー	こめ・むぎ	とりにく・だいす スキムミルク・こなチーズ				たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく
	6年生	ふくじんづけ	じゃがいも・あぶら	さとう・ごま				だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	むぎいりごはん	こめ・むぎ	とりにく・だいす スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく	スキムミルク こなチーズ		
	ふくじんづけ	ルウ	じゃがいも・あぶら	さとう・ごま	だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが	チーズ		
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム・チーズ	きよみオレンジ				
	くだもの							
10 (水)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		618 21.0		小魚類 緑黄色野菜	
	2年生	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう					
	3年生	マーボー豆腐	こめ・むぎ	とうふ・ぶたにく・みそ				たまねぎ・しいたけ・たけのこ はねぎ・にんにく・しょうが
	6年生	フルーツゼリー	あぶら・さとう・でんぷん	さとう				みかん・パイナップル
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ	とうふ・ぶたにく・みそ	たまねぎ・しいたけ・たけのこ はねぎ・にんにく・しょうが				
	マーボー豆腐	あぶら・さとう・でんぷん	さとう	みかん・パイナップル				
	かいそういりちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう	くわわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・にんじん				
	フルーツゼリー	さとう						
11 (木)	1年生 段階給食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		597 23.3		海藻類 きのこ類	
	2年生	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう					
	3年生	にくじゃが	こめ・むぎ	ぶたにく				たまねぎ・にんじん・グリーンピース
	6年生	みそしる	じゃがいも・しらたき・さとう	とうふ・あぶらあげ・みそ				はねぎ
	のりふりかけ	ごま	のり					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	むぎいりごはん	こめ・むぎ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース				
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	とうふ・あぶらあげ・みそ	はねぎ				
	のりふりかけ	ごま	のり					
12 (金)	1年生 完全給食 開始	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		589 22.4	こなチーズ バター	種実類 豆・豆製品	
	2年生	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう					
	3年生	キャロットピラフ	こめ・むぎ・あぶら	きはだまぐろ				にんじん・たまねぎ・マッシュルーム
	6年生	ジャーマンポテト	じゃがいも・バター・あぶら	ベーコン・こなチーズ				たまねぎ・グリーンピース
	にくだんごのスープ	はるさめ・あぶら	ぶたにく・とりにく	はくさい・しめじ・にんじん・はねぎ たまねぎ・にんにく・しょうが				
	くだもの			いちご				
15 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		618 25.4		緑黄色野菜 乳製品	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ	ぶたにく	たまねぎ・パセリ				
	ぶたにくのソースいため	あぶら・さとう	さとう・あぶら	キャベツ・きゅうり・とうもろこし				
	コールスローサラダ		ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん えのきたけ・しめじ				
	やさいとぎのこのスープ							

\*16日から26日は、裏面をご覧ください。

**ご入学・ご進級おめでとうございます！**

かわいい1年生を迎え、いよいよ給食がはじまります。新学期は、環境の変化などで精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。睡眠を十分にとり、かならず朝ごはんを食べてから登校させてあげてください。

- ★1年生は、8日より給食がはじまります。給食になれるために8日から11日までは段階給食となります。完全な給食ではありませんので、帰宅後にご家庭で補食やおやつを食べさせてあげてください。
- ★献立予定表は毎月配布します。献立別に使っている食材がわかるように表示していますので、ご家庭でご活用ください。
- ★献立は、天候等により変更になることがありますので、ご承知ください。

**毎日の生活リズムを大切に！**

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	家で補って ほしい食品
		＜きいろのなかま＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞			
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだ ちよんじ</small>			
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 25.7	さば  やきふ	淡色野菜 きのこ類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが			
	くきわかめのきんぴら	ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			
	みそしる	じゃがいも・やきふ		たまねぎ・はねぎ			
	くだもの			きよみオレンジ			
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 22.4	こむぎこ スキムミルク	種実類 小魚類
	てりやきつくねバー ガー	まるパン てりやきつくね やさいソテー	こむぎこ・さとう・ショートニング スキムミルク	とりにく・ぶたにく・かつおぶし キャベツ・にんにく・しょうが			
	かぼちゃととうにゅうのポタージュ	こむぎこ・みずあめ・さとう	とうにゅう・ベーコン・ぶたにく	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ			
	ミニトマト			ミニトマト			
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586 18.7	パンこ	豆類 乳製品
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ				
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こめこ・パンこ さとう・あぶら	とうにゅう・だいすこ				
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ			
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	はねぎ			
	かこうござかな	ごま・さとう	かたくちいわし				
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 25.4	たまご	緑黄色野菜 種実類
	おやこどん	むぎいりごはん く	こめ・むぎ さとう	たまご・とりにく たまねぎ・にんじん・ほししいたけ グリーンピース			
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ			
	くだもの			ニューサマーオレンジ			
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 20.6		乳製品 海藻類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが			
	はくさいスープ		ベーコン	はくさい・にんじん・えのきたけ はねぎ			
	くだもの			いちご			
23 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 25.5		芋類 種実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん・あぶら	なまあげ・ぶたにく・みそ	チンゲンサイ・ほししいたけ にんじん・とうもろこし・しょうが			
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・しめじ・はねぎ			
	くだもの			ニューサマーオレンジ			
	のりのつくだに	さとう	のり				
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 25.1	こむぎこ トマト・バター こなチーズ スキムミルク こむぎこ	小魚類 海藻類
	ソフトめん	こむぎこ					
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら さとう	ぎゅうにく・ぶたにく こなチーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ にんにく・しょうが・トマトピューレ			
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごま・ごまあぶら さとう					
	ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーンかじゅう			
25 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 25.1	こむぎこ パンこ ライむぎこ	淡色野菜 種実類
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも				
	ひじきのいために	あぶら・さとう	ひじき・だいす・あぶらあげ さつまあげ	にんじん・さやいんげん			
	とんじる	じゃがいも・こんにゃく	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ			
	ミニトマト			ミニトマト			
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615 21.7	たまご	豆類 果実類
	たけのこごはん	こめ・むぎ		たけのこ			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・でんぷん・さとう あぶら	たら・ぐち・ふえだい	こまつな			
	きりほしだいこんのごまあえ	ごま	きはだまぐろ	きりほしだいこん・にんじん・こまつな			
	かきたまじる	でんぷん	たまご・とうふ・かまぼこ わかめ	にんじん・えのきたけ・はねぎ			
	とうにゅうプリン	みずあめ・さとう・ショートニング	とうにゅう				

**\*\*給食室メンバー紹介\*\***

**調理員**  
 吉田 文香 (よしだ ふみか) 芹澤 美津子 (せりざわ みつこ)  
 細井 清美 (ほそい きよみ) 岩崎 克子 (いわさき かつこ)

**栄養士**  
 島山 環 (しまやま たまき)  
 (とりやま たまき)

給食室一同、愛情をこめておいしい給食をつくります！どうぞよろしくお願ひします。

遠藤 妙子 (えんどう たえこ) 西川 裕子 (にしかわ ひろこ)  
 森下 百合 (もりした ゆり) 島袋 ゆり (しまぶくろ ゆり)  
 宮澤 直子 (みやざわ なおこ)

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立錦田小学校  
ホームページ  
↓  
学校ブログ  
↓  
給食

三島市立錦田小学校 検索

錦田小ブログ 携帯サイトへ

今月の給食は  
15回です